

PROGRAMM DER SENIORENFÖRDERUNG MÜHLTAL – 2. HALBJAHR 2025 (August-September)

WÖCHENTLICHE ANGEBOTE in der Seniorenförderung, Ober-Ramstädter Straße 18, Mühlthal, TELEFONNUMMER: 06151/14 17 - 333, seniorenfoerderung@muehltal.de

„ÄLTER JA – WENIGER LOS – NEIN!“

HILFE beim Umgang mit DIGITALEN GERÄTEN – auch bei Ihnen zuhause

Montags (mit Termin) von 14:30 Uhr – 16:30 Uhr können Sie mit Ihren Fragen und Problemen zum Thema Computer, Tablett, Smartphone oder Laptop in die Digitale Sprechstunde kommen und direkt an Ihren Geräten ausprobieren und üben. Neu ist, dass die ehrenamtlichen HelferInnen auch zu Ihnen nach Hause kommen. Bitte unbedingt in der Seniorenförderung einen Termin vereinbaren.

SPIELE-NACHMITTAG

Jeden Montag von 14:30–17:00 Uhr kann Rommè o.ä. gespielt werden.

FITNESS FÜR DEN KOPF

Jeden Dienstag von 9:30 Uhr–11:00 Uhr kann mit zertifizierter Anleitung das Gedächtnis ganzheitlich trainiert werden. Kosten 3.- €

KREATIVWERKSTATT

Jeden Dienstag von 14:00–17:00 Uhr ist jede/r Senior/in mit Interesse am Ausprobieren von verschiedenen Materialien wie Papier, Perlen o.ä. oder eigenen Ideen herzlich willkommen.

BOULE (März bis Oktober)

Jeden Mittwoch um 10:00 Uhr treffen sich Interessierte zum Boulen an der Lazaruskirche auf dem Gelände der Nieder-Ramstädter-Diakonie. Nähere Auskünfte von Wolfgang Feldhaus, Tel. 06151/54171.

MITTAGSTISCH für Alleinstehende

Jeden Donnerstag wird gegen 10:30 Uhr nach Absprache gekocht und dann gemeinsam gegessen. Zur besseren Planung bitte bis dienstags anmelden. Es sind noch Plätze frei!

GEISTIG FIT BLEIBEN – mit 10 Maßnahmen Demenz vorbeugen

Am 22.09. erhalten Sie um 15:00 Uhr in der Seniorenförderung Informationen zum Thema Demenzprävention. Die Materialien zum Vortrag wurden von der Deutschen Alzheimer Gesellschaft in Zusammenarbeit mit dem Bundesinstitut für öffentliche Gesundheit entwickelt und werden von Christel Müller vorgetragen.

Um Anmeldung bis zum 19.09. wird unter Tel. 06151/1417-333 oder seniorenfoerderung@muehltal.de gebeten.

MAL-ZEIT – mit Acryl kreativ sein

Am 24.10. von 10:00 bis 12:00 Uhr in der Seniorenförderung gibt Ihnen Julia Weber, Künstlerin aus Mühlthal, Impulse zum kreativ sein mit Acryl. Alles ist möglich: abmalen, ausmalen, vormalen Die Kursgebühr incl. Materialkosten beträgt 10.- €. Anmeldungen bitte bis zum 20.10. unter Tel. 06151/1417-333 oder seniorenfoerderung@muehltal.de.

ERSTE-HILFE-KURS für die Generation 60+

In dem Kurs vom ASB für Seniorinnen und Senioren sowie deren Angehörigen am 27.10. von 14:00 bis 18:00 Uhr in der Seniorenförderung lernen Sie, wie Sie einen Herzinfarkt, einen Schlaganfall oder ähnliches erkennen und richtig handeln. Auf Wunsch können weitere Themen in den Kurs integriert werden. Es werden Einschränkungen der Beweglichkeit berücksichtigt und bspw. praktische Übungen nicht auf dem Boden durchgeführt.

Die Kursgebühr in Höhe von 30.- €/Person ist Vorort zu entrichten. Anmeldungen bitte bis zum 15.10. Tel. 06151/1417333 oder seniorenfoerderung@muehltal.de (mind. 10 Teilnehmer)

VORTRAG über VORWEGGENOMMENE ERBFOLGE

Am 03.11. um 15:00 Uhr informiert sie Rechtsanwalt und Notar Dr. Sebastian Lenz, Darmstadt und Roßdorf, in der Seniorenförderung über rechtliche Gestaltungsmöglichkeiten der sog. Vorweggenommene Erbfolge. Ein besonderer Fokus liegt auf der Sensibilisierung für steuerliche Risiken. Es besteht die Möglichkeit im Anschluss des Vortrags individuelle Fragen zu stellen. Anmeldungen bitte bis zum 24.10. unter Tel. 06151/1417-333 oder seniorenfoerderung@muehltal.de.

Gerne steht ein FAHRDIENST zu allen Angeboten NACH ABSPRACHE zur Verfügung, Tel. 06151/14 17-333

Teilnahme an allen Veranstaltungen auf eigene Gefahr und Haftungsausschluss für Sach- und Personenschäden

SENIORENNACHMITTAGE IN MÜHLTAL

15.11. in Nieder-Ramstadt
29.11. in Nieder-Beerbach
30.11. in Waschenbach
03.12. in Frankenhausen

SENIORENBEIRAT MÜHLTAL

Zu öffentlichen Sitzungen sind Interessierte gerne eingeladen. Termine im Internet unter www.muehltal.de (Ratsinfosystem) o. Tel. 06151/14 17-333

BENUTZUNG der WERKSTATT in der JUGEND- und SENIORENFÖRDERUNG

Reparaturen, Neugestaltung oder Basteln mit den Enkelkindern. Wenn Sie gerne werken, zuhause aber keinen Platz dazu haben, können Sie dazu die Werkstatt der Jugend- und Seniorenförderung nach vorheriger Absprache kostenfrei nutzen, Tel. 06151/14 17 -333 oder seniorenfoerderung@muehltal.de.

BERATUNG zur WOHNRAUMANPASSUNG

Der Wunsch zu Hause in der vertrauten Umgebung zu leben kann oft schon mit einfachen Mitteln erreichbar sein. Bei einer Beratung zur Wohnraumanpassung informieren Sie geschulte ehrenamtliche Wohnberater kostenlos. Bei Interesse nehmen Sie bitte Kontakt mit Christel Müller, Tel. 06151/14 17 - 333 auf.



INFO Seniorenförderung Mühlthal

Seniorenbeauftragte Christel Müller
Ober-Ramstädter Straße 18, 64367 Mühlthal

Tel: 06151/14 17 - 333 (tel. Anmeldung)
seniorenfoerderung@muehltal.de